

---

## Praxis Arends

Drs./NL Albertus Arends  
Facharzt für Allgemeinmedizin

Brückenstraße 43

69120 Heidelberg

Telefon: 06221 -472887

Telefax: 06221- 473159

[www.praxis-arends.de](http://www.praxis-arends.de)

---

### Raucherentwöhnung

1. Informieren Sie sich bitte vor einem Entwöhnungsversuch ausreichend über die wahrhaft katastrophalen Folgen des Rauchens: Nur wer ausreichend informiert ist, bringt erfahrungsgemäß die Kraft für einen klaren Entschluss und seine Durchführung auf.
2. Fangen Sie erst mit der Entwöhnung an, wenn Sie sich zu einem klaren Entschluss durchgerungen haben.
3. Die Festigkeit Ihres Entschlusses können Sie leicht prüfen: Am Morgen des entscheidenden Tages erklären Sie vor allem Familienangehörigen, Freunden und Arbeitskollegen: "Ab heute rauche ich nicht mehr!" Wiederholen Sie diesen Satz jeden Morgen laut vor dem Spiegel.
4. Verbannen Sie alle Tabakwaren, Aschenbecher und Feuerzeuge!
5. Hören Sie von heute auf morgen auf. Allmähliches Abgewöhnen ist viel schwerer und in der Regel erfolgloser.
6. Beginnen Sie nicht an einem Tag besonderer beruflicher oder nervlicher Beanspruchung! Eine leichte Erkältung, jeder Zeitpunkt, an dem eine Zigarette nicht schmeckt, ist vorzuziehen.
7. Gehen Sie während der Entwöhnungszeit zeitig schlafen, Sie brauchen die Nerven.
8. Stellen Sie Ihre Lebensweise um! Treiben Sie Gymnastik oder Sport, gehen Sie jeden Tag wenigstens eine halbe Stunde spazieren; am besten nach jeder Hauptmalzeit. Körperliche Bestätigung ist neben Maßhalten im Essen auch der beste Schutz gegen unerwünschte Gewichtszunahme .
9. Vermeiden Sie in der Entwöhnungszeit untätiges Sitzen vor dem Fernseher, Alkohol in jeder Form ( er schwächt den Willen ), und scharf gewürzte Speisen! Trinken Sie viel Obstsaft statt Kaffee und Tee. Auch einige Äpfel täglich mindern oft schon das Rauchverlangen und wirken der zeitweiligen Stuhlträgheit entgegen.
10. Falls Sie die Betätigung der Kauwerkzeuge entbehren: Nehmen Sie Kaugummi, Dörrobst, Gewürznelken, zuckerfreie Kaugummis oder zuckerfreie Süßigkeiten o.ä.. Trinken Sie viel Wasser, halten Sie immer ein Glas Wasser bereit.
11. Meiden Sie in der ersten Zeit die Gesellschaft von rauchender Kollegen! Ehepaare sollten möglichst gemeinsam aufhören, noch leichter ist es in einem größeren Kreis Gleichgesinnter.
12. Sie wissen: Wenn Sie erst die erste Woche ohne Zigarette überstanden haben, wird jeder Tag leichter. Mit jedem weiteren kommen Sie dem Zeitpunkt näher, an dem Sie in lächelnder Überlegenheit an jene Zeit zurückdenken, in der Sie noch ein Sklave des Glimmstengels waren.
13. Sie müssen sich im klaren sein: Falls Sie Medikamente zur Unterstützung der Raucherentwöhnung brauchen, dass die Wirkung selbst des besten Medikament zeitlich begrenzt ist. Medikamente zur Raucherentwöhnung können nur helfen, die erste erfahrungsgemäß schwerste Zeit zu überwinden. Dann müssen Sie auf eigenen Beinen stehen.
14. Falls Sie doch einmal schwach geworden sind, werfen Sie die Flinte nicht gleich ins Korn! Aller Anfang ist schwer. Fangen Sie unverdrossen von vorne an! Was Tausende vor Ihnen geschafft haben, können auch Sie schaffen!
15. Der Erfolg der Raucherentwöhnung wird um so größer, je mehr Sie neben der eigenen Willensentscheidung und gegebenenfalls der medikamentösen Unterstützung auch autogenes

---

## Praxis Arends

Drs./NL Albertus Arends  
Facharzt für Allgemeinmedizin

Brückenstraße 43

69120 Heidelberg

Telefon: 06221 -472887

Telefax: 06221- 473159

[www.praxis-arends.de](http://www.praxis-arends.de)

---

Training, Raucherentwöhnungskurse und evtl. Akupunktur einsetzen. Beim Entschluss das Rauchen aufzugeben, sollten Sie sich gleichzeitig über solche Kurse informieren.

16. Es gibt einige Raucher-Entwöhnungsmittel im Apothekenhandel, die jedoch z.T. rezeptpflichtig sind. Die Kosten werden von der Krankenkasse nicht übernommen! Raucher mit z.B. Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Hochdruck sollten diese Mittel erst nach Rücksprache mit Ihrem Hausarzt nehmen.

- Nikotinpflaster: Nicotinell TTS, 10/20/30 Nikofrenon 10/20/30
- Nikotinkaugummi: Nikorette 2mg/40 mg Geschmack: Mint
- Zyban Ein Mittel, dass das Verlangen nach Nikotin dämpft. Muss vom Arzt verordnet werden.
- Champix ein Mittel, dass speziell zur Raucherentwöhnung entwickelt wurde und die bisher die besten Daten zur Raucherentwöhnung aufwies, aber hat erhebliche Nebenwirkungen. Infos unter: [www.rauchfrei-durchstarten.de](http://www.rauchfrei-durchstarten.de)

Kurse zur Raucherentwöhnung Die Kursgebühren werden z.T. von den Krankenkassen erstattet.

Die Kosten für alle Rauchersatzmittel liegen der Höhe einer Schachtel Zigaretten pro Tag. Kosten, die sich rasch lohnen, wenn dafür langfristig nicht geraucht wird.

Bücher:

-„Endlich Nichtraucher“, Allen Carr, GoldmannVerlag München 2000

-„Aufatmen, Erfolgreich zum Nichtraucher“, kostenlos bei [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

-Hörbuch „Nichtrauchen mental trainieren“ ISBN 3-933954-09-6 IBS-Verlag München

-„Nichtrauchen und trotzdem schlank“, Peter Lindinger Fischer-tb Frankfurt/M

### Tel.nr., Adressen und Webseiten:

Das Rauchertelefon: Mo.-Fr.14.00-18.00 Uhr: 06221 424200 des DKFZ

<http://www.hausmed.de/hausmedcoach/rauchfrei>

[www.rauchfrei.de](http://www.rauchfrei.de)

[www.rauchfreikampagne.de](http://www.rauchfreikampagne.de)

[www.rauchfrei2004.de](http://www.rauchfrei2004.de)

[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

[www.dkfz-heidelberg.de](http://www.dkfz-heidelberg.de)

[www.ohnerauchen.de](http://www.ohnerauchen.de)

[www.lungentag.de](http://www.lungentag.de)

[www.nichtraucher.net](http://www.nichtraucher.net)

[www.asthmaundallergiezentrum.de](http://www.asthmaundallergiezentrum.de)

[www.tabakkontrolle.de](http://www.tabakkontrolle.de)

<http://www.rauchfrei-info.de>

<http://www.nichtraucherschutz.de/>

---

**Praxis Arends**

Drs./NL Albertus Arends  
Facharzt für Allgemeinmedizin

Brückenstraße 43

69120 Heidelberg

Telefon: 06221 -472887

Telefax: 06221- 473159

**[www.praxis-arends.de](http://www.praxis-arends.de)**

---